

研修年度/學期	105 學年度/第二學期
薦送學校	國立台北科技大學
系所	材料及資源工程學系
年級	三年級
中文姓名	陳欣鈺
研修國家	拉脫維亞
研修學校	里加科技大學

一. 緣起

起初認為交換學生很遙不可及，英文要很強，在校成績要很好，且資金要足夠；但當我下定決心大學生涯一定要出國交換，發現沒有想像中的困難，很多人都愛旅遊，但大多數的人都說說而已，而我不喜歡隨波逐流，想讓自己的大學生活更加豐富與精采，從而選擇去歐洲遊歷一學期。

這是我第一次一個人長期住再外地，用不是很流利的英文，去闖闖這個世界，對我來說是一項很重大的挑戰；選擇拉脫維亞主要的原因，因為他算便宜的國家，成績門檻不是很高，再歐洲境內算是安全的地方，而且朋友很推薦，就這樣開始征歐之行。



連接宿舍的大橋

二. 研修學校簡介

里加科技大學地理位置極棒，大部分的校區都再宿舍旁邊而已，步行 5 分鐘內都能到達，只有少部分校區較遠；我們的宿舍 Kipsala 真得很棒，一層約有 5 區，一區有三間臥房，每間臥房睡兩人，6 位共用廚房和浴室，因為宿舍很新所以瞞乾淨的，房租一個月 125 歐或 150 歐，而且宿舍旁邊就有一間很大的超市叫 Rimi，是一個生活機能極高的地方，里加的交通以公車和 tram 為主，相當的便宜和方便，整個里加市中心不大，學校與舊城隔著大橋，距離不遠一站公車站而已，但能隔絕夜晚舊城的喧囂，想去舊城狂歡也很方便。

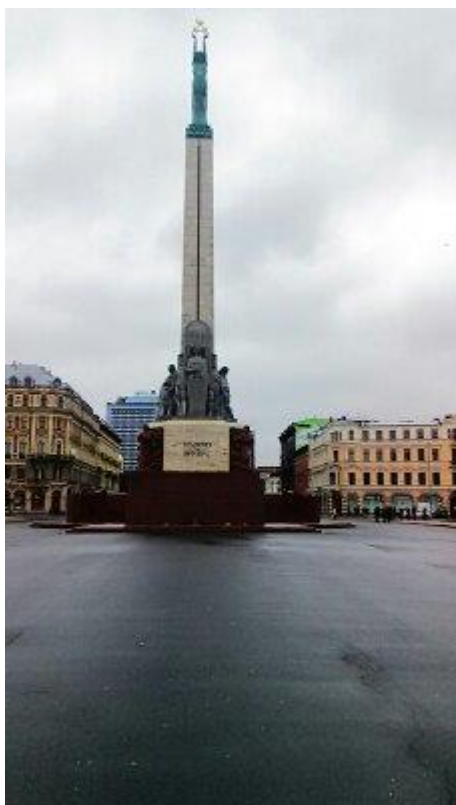
里加科技大學有分配 Student Buddy，我很幸運遇到很 nice 的人，機場接送到宿舍，帶你認識環境，辦學生證、交通卡、電話；這邊溝通大都以俄文和拉脫維亞文，但英文也算普遍，再這交換好處極多，又有高級宿舍，周遭很便利應有盡有。



環境很乾淨

三. 國外研修之課程學習

里加科技大學學分要求須超過 25 學分，申請時填一次課表，會成為之後去那邊交換的課表，但到時後也還有開放時間可以重選或更改，我選的科目大都偏向物理和數學，上課教的其實很簡單，周遭的同學大都是交換生或印度人；上課模式我覺得差異不大，最特別的是做實驗的部分，實驗課助教很用心，且須靠自己完成實驗，與北科不同在一個團隊分工合作，理解的可能只是自己做的部分，但里加的實驗幾乎得一人獨自完成，對於整個實驗的了解更加徹底；教授上課多與學生互動，而不是一直灌輸新觀念與知識，相反的利用生動的例子，解釋難懂的觀念，而且各國的學生有不一樣的觀點，所以時常會提問而參與更多的討論。



自由廣場紀念盃



宿舍房間看出去的校園



宿舍旁的超市



尤馬拉離里加約 30 分鐘車程



橋上很美的夕陽

四. 國外研修之生活學習

拉脫維亞的優點是食物很便宜，住宿也便宜，市中心有一間非常大的傳統市場，那邊的東西很便宜，總共分五大區，肉、蔬果、奶類、魚、雜糧。奶製品很新鮮又便宜，肉類也是，喜歡煮飯的這邊可以買到相當多新鮮的食材，而且市場規劃很完善也不髒，周邊還有很多小攤販賣水果紀念品或一些生活用品，再里加生活真的很方便。

課餘的時間，一定是周遊列國，歐洲的交通相當發達，我大

都以巴士和飛機為主要交通工具，火車在歐洲相當的昂貴；這趟我去了17個國家，發生了很多新奇和意想不到的事，旅行的好玩的地方，就是認識新朋友和未知的挑戰等著你，能夠幫助你學會很多事，更加的獨立以及改變自己的思考模式，當自己游歷看得更多，想法相對的也會改變。

這邊推薦我個人認為很棒的城市，有機會一定要去!!冰島、英國(愛丁堡很棒)、巴塞隆納、羅馬、瑞士、希臘(聖島)、布達佩斯、克羅埃西亞(杜布羅夫尼克)。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 全英文授課
2. 注重理解討論不是一直教
3. 習慣使用英文溝通
4. 多表達意見不要怕丟臉

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 世界觀改變
2. 英文溝通能力變好
3. 懂得自我規劃
4. 更加獨立
5. 學會煮飯

七、感想與建議

大家都普遍認為，在歐洲消費極昂貴，確實在餐廳整個歐洲都比台灣貴，但自己下廚其實差不多，歐洲人的飲食習慣與亞洲人差滿多的，奇怪的是他們很愛吃中式料理，但中式料理貴到爆炸，喜歡吃泡麵記得多帶一點因為里加不好買，歐洲有些城市會有中國城，那邊的超市都會賣泡麵但價格稍貴，罐頭湯包可以多準備一些；我推薦兩家平價的餐廳，就在宿舍旁的 shopping mall 二樓，有一間自助餐價錢合理，夾三樣菜其實就能吃飽了大約 3-4 歐左右(1:38)，推薦馬鈴薯和雞肉，另外一間 woki toki 算是中式餐廳，他的麵好吃可以選一種醬，每種醬價格不一樣，一盤燴麵大盤的約 3-5 歐，小得更便宜視挑的醬決定價格；Rimi 可以辦一張消費卡，消費可以集點換錢，快離開里加時可以把錢從卡中都扣掉；在歐洲我幾乎以刷卡為主，再里加辦了瑞典銀行，歐洲刷卡免手續費很方便，但也準備了一些現金以防無法刷卡。

里加的治安以歐洲來說不錯，整體人口不多，所以街上其實人也不多，但再半夜還是要小心，不要單獨一個人走在陰暗的路上，還是有醉漢會來找你麻煩，去了很多國家，只要自己隨時僅鎮，隨時收好護照、錢包、和手機，大都瞞安全的，去一些比較

危險的國家建議不要單獨前往，最好結伴；手機建議準備一隻備用機，因為你永遠不知道會發生什麼事，天冷手機可能會凍壞，甚至出去玩不小心手機掉了，有備用機還是保障些，因為歐洲的電子產品非常貴，修理也很貴。

簽證的問題!!!!!!!!!!!!!!這非常重要!!!因為台灣無法申辦里加的簽證，而里加科技大學說持學生證明文件即可入境!!當時同梯很多人買了”德航”在德國轉機而遭到拒絕入境被遣返，因為來回機票超過 90 天已經超過台灣護照免簽的時限，而根據申根規定，超過 90 天必須持有簽證才能入境，在德國轉機去里加就算入境德國了，因此德國拒絕讓我們入境而損失了一張機票。所以買機票的時候一定要注意!!轉機點不能在歐洲，提供幾個方案參考，買土航從台灣到伊斯坦堡轉機再飛里加，或者台灣飛莫斯科再到里加!但其實里加海關還是有權遣返，因為持入學證明入境是校方的說法，而不是國家給的公文，學校在這方面非常草率，讓學生冒著風險入境，而且不承擔後果!!最保險的做法是到鄰近國家辦簽證，或者買來回在 90 天內的機票，入境後再做更改日期的動作。

我去過 17 個國家包含，冰島、英國、西班牙、義大利、瑞士、希臘、德國、荷蘭、波蘭、立陶宛、愛沙尼亞、奧地利、匈

牙利、克羅埃西亞、捷克、拉脫維亞、法國。(紅色是極推薦一定要去的)，最後注意申請文件要準備好，保險、大頭照、金融卡、學生證、護照、入學證明、轉接頭等等。